PRZEWODNIK TECHNICZNY
ZWIAZKU SOKOLSTWA POLSKIEGO w AMERYCE

XXVI. 1946 No. 1.

Ćwiczenia Wachlarzami Dla Młodzieży Żeńskiej

OBRAZ III.
W takt Walca — 32 taktów muzycznych.

I. 1-3. Unik prawą nową wtył (prawą nogę odsuń wtył na palce, lewa noga ugięta w kolanie) — wachlarz rozłóż w półkole i ułóż go na prawem przedramieniu w bok wyprostowanem — lewą ręką uchwyć lewy patyczek wachlarza, wachlarz rozłożony w półkole kolorem w przód i ułożony na prawem przedramieniu wyprostowanem, trzymając prawy patyczek prawą ręką, lewy patyczek lewą ręką.

II. 1-3. Rozkrok prawą nową w bok na palcach — wachlarz przenieś w. półkole ponad głową na lewe przedramię w bok wyprostowane.

III. 1-3. Rozkrok napalcowy prawą wytrzymaj — wachlarz przenieś w półkolu przed pierś (ręce przed pierś), kolorem w dół.

IV. 1-3. Prawą nogę skrzyżuj przed lewą — tułów pochyl lekko w prawy bok — lewa ręka na biodro — praworącz uchwyć oba patyczki — (wachlarz rozłożony) i przenieś prawe ramię wraz z wachlarzem w dół nazewnątrz, kolor wachlarza do przodu — głowę zwróć w kierunku wachlarza.

Ćwiczenia Laskami Dla Młodzieży Męskiej

ĆWICZENIE III.

Muzyka: "Niemasz to Wiary."

I. 1. Wypad lewą nogą w bok — lewe ramię w górę, prawe ugnij poziomo przed pierś, łokieć do przodu, laska pionowo w górę.
2. Wytrzymaj.
3. Lewą nogę prostuj do rozkroku — ramiona w dół i przodem w górę, laska poziomo nad głową.
4. Wytrzymaj.

II. 1. Rozkrok i ramiona wytrzymaj — tułów skłoń w dół, laska poziomo nad ziemią.
2. Tułów prostuj — ramiona przodem w górę, laska poziomo nad głową.
3. Przystaw lewą nogę do prawej — ramiona przodem w dół, laska poziomo przed sobą.
4. Wytrzymaj.

III. 1-4 Jak takt I-szy, tylko w przeciwną stronę.

IV. 1-4. Jak takt II-gi, tylko przeciwnie.

V. 1. Ramiona w przód, laska poziomo.
2. Rozkrok prawą nogą w bok (na obie stopy) — lewe ramię przenieś poziomo w bok, prawe ugnij przed pierś, pięść prawej ręki przy lewym barku, łokieć poziomo w przód, laska poziomo w lewo.
3. Ćwierć obrotu w lewo do uniku prawą nogą w tył (lewa ugięta w kolanie, prawa wyprostowana wtyle i na palcach) — prawe ramię odchyl w tył, lewe skurcz przed pierś, pięść przy prawym barku, łokieć poziomo do przodu, laska skośnie w dół za sobą.
4. Wytrzymaj.

VI. 1. Lewą nogę prostuj a prawą przenieś w przód i skurcz, podudzie zwisa pionowo — ramiona przenieś w przód i skurcz, łokcie w dół laska poziomo przed pierś.
2. Ćwierć obrotu w prawo na pięcie lewej nogi i rozkrok prawą nogą w bok na palcach — ramiona rzuć w przód, laska poziomo.
3. przystaw prawą nogę do lewej — ramiona w dół, laska poziomo.
4. Wytrzymaj.

VII. 1-4. Jak takt V-ty, tylko w przeciwną stronę.

VIII. 1-4. Jak takt VI-ty, tylko w przeciwną stronę.
Ćwiczenie powtarza się 2 razy.

ĆWICZENIE IV.
Pożegnanie i złączenie.

Muzyka: "Marsz Ćwiczebny".

I. 1-3. Ramiona powoli przodem w górę skos, laska poziomo.
4. Wytrzymaj.

II. 1. Lewa ręka puszcza laskę i na biodro — prawe ramię i laskę przenieś w górę skos na zewnątrz, laska w przedłużeniu prawego ramienia, patrz w kierunku laski.
2-4. Wytrzymaj.

III. 1-3. Prawe ramię i laskę powoli opuść w dół na skos na zewnątrz, laska w przedłużeniu prawego ramienia na 6 cali od ziemi, głowę zwróć do przodu.
4. Wytrzymaj.

IV. 1. Prawe ramię w dół, laskę przenieś do poziomu przed sobą i uchwyć lewą ręką.

Z kolumny dwójkowej w miejscu — tworzy się rząd do marszu w podobny sposób jak w miejscu na komendę:

"Rzędem naprzód — marsz!"

Na hasło: "**marsz!**" "jedynki" maszerują równym krokiem naprzód, a "dwójki" po wykonaniu z miejsca pierwszego pełnego kroku, natychmiast zwalniają kroku i wstępują w następnych dwóch krokach skośnie na prawo za "jedynki," — poczem wszyscy ćwiczący maszerują równym krokiem w rzędzie, utrzymując krycie. Rysunek 17.

b) From a halt to marching:
Being in column of twos at a halt — to reform single file and advance in marching, the movement is executed in similar manner as at a halt. The commands are:

"Single file, forward — march!"

At the command: "**march!**", number "ones" step-off smartly with the left foot and continue to march forward to the front in quick time; number "twos" take one step forward, and then execute right oblique in two half-steps in marching so as to follow and cover number "ones". Figure 17.

c) W marszu:
Z kolumny dwójkowej w marszu — tworzy się rząd w podobny sposób jak z miejsca do marszu na komendę:

"Rzędem naprzód — marsz!"

Hasło: "**marsz!**", podaje się w chwili gdy ćwiczący stawiają prawą stopę na ziemię; "jedynki" maszerują nadal równym krokiem, a "dwójki" natychmiast zwalniają kroku i wstępują w dwóch krokach skośnie na prawo za "jedynki", — poczem wszyscy ćwiczący w trzecim kroku maszerują równym krokiem w rzędzie, bacząc na krycie rzędu. Rysunek 17.

V. 1-3. Przystaw prawą nogę do lewej — wachlarz przenieś na pierś, biały kolor wachlarza zwrócony w przód — lewą rękę na biodrze wytrzymaj.

VI. 1-3. Złudna klęczka lewo nóż (półklęczka, nie dotykając ziemi kolanem)— prawe ramię i wachlarz przenieś w dół skos przed siebie, kolor wachlarza do przodu.

VII. 1-3. Powstań do postawy pierwotnej (lewe na biodrze, prawe i wachlarz w dół).

VIII. 1-3. Ćwierć obrotu w lewo.

Obraz ćwiczy się 4 razy

OBRAZ IV.

24 taktów muzycznych.

Ćwiczące podzielone na nieparzyste i parzyste, licząc od prawego skrzydła.

I. 1-2. Nieparzyste i parzyste ćwiczące do siebie zwrot (¼ obrotu na lewej pięcie) i równocześnie unik prawą nogą w tył (prawa odsuń wtył na palce, lewa ugięta w kolanie) — prawe ramię i wachlarz podnieś w przód i zaraz przenieś w dół na zewnątrz, kolor wachlarza do przodu — ukłon.

II. 1-2. Lewą nogę prostuj, prawą rozkrok w bok na palcach— — przedramiona skrzyżuj na piersi, lewe przedramię przed prawem.

III. 1-2. przystaw prawą nogę do lewej — lewa ręka za kark — prawe ramię i wachlarz w bok — wachlarz pionowo, kolorem w przód.

IV. 1-2. Postawę nóg wytrzymaj — przenieś wachlarz ponad ponad głowę do lewej ręki i opuść oba ramiona bokiem w dół.

MUSZTRA SOKOLA.

21. Z KOLUMNY DWÓJKOWEJ TWORZENIE RZĘDU.
FROM COLUMN OF TWOS — REFORM SINGLE FILE.

a) W miejscu:

Z kolumny dwójkowej — tworzy się rząd w miejscu na komendę:

"W rząd — wstąp!"

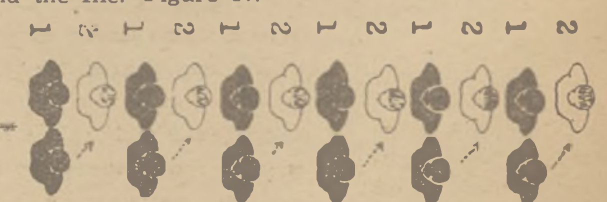
Na ten rozkaz, "jedynki" pozostają w miejscu nieruchomo, a "dwójki" (na raz) wykonują krok prawą nogą skośnie w tył na prawo za "jedynki" i (na dwa) szybko dostawiają lewą nogę do prawej, kryjąc rząd. Rysunek 17.

a) At a halt:

Being in column of twos at a halt—to reform single file, the commands are:

"Single file — form!"

At this command, number "ones" stand fast, and number "twos" (on count one) execute one step to the rear and obliquely to the right with the right foot, (on count two) bringing the left foot quickly to the side of the right foot so as to cover number "ones" and the file. Figure 17.



RYSUNEK 17.

Z Kolumny Dwójkowej — Tworzenie Rzędu.
From Column Of Twos — Reforming Single File.

b) Z miejsca do marszu:

2. Prawe ramię wytrzymaj — lewe ramię ugnij poziomo, laska pionowo obok prawego barku.
3. Prawe ramię i laskę wytrzymaj — lewa ręka puszcza laskę i ramię w dół, laska w prawej ręce pionowo obok siebie.
4. Wytrzymaj.

V. 1. **Pierwszy** Ćwierć obrotu w lewo na lewej pięcie, prawa w zakroku na palcach.
Drugi: Wytrzymaj.
Trzeci: Jak pierwszy ćwiczący, tylko ćwierć obrotu w prawo.
2. **Pierwszy:** Krok prawą nogą w przód, lewa w zakroku na palcach.
Drugi: Wytrzymaj.
Trzeci: Krok lewą nogę w przód, prawa w zakroku na palcach.
3. **Pierwszy:** Krok lewą nogą w przód, prawa w zakrona palcach.
Drugi: Wytrzymaj.
Trzeci: Krok prawą nogą w przód, lewa w zakroku na palcach.
4. **Pierwszy:** Przystaw prawą nogę do lewej.
Drugi: Wytrzymaj.
Trzeci: Przystaw lewą nogę do prawej.

VI. 1. **Pierwszy:** Ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach.
Drugi: Wytrzymaj.
Trzeci: Ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach.
2. **Pierwszy:** Przystaw lewą nogę do prawej.
Drugi: Wytrzymaj.
Trzeci: Przystaw prawą nogę do lewej.
3-4. **Wszyscy:** Wytrzymaj.

VII-VIII. **Wszyscy:** Wytrzymaj.

V. 1. Krok lewą nogą w przód na zewnątrz, prawa w zakrokroku na palcach — oba ramiona podnieś bokiem w górę w koło.
2. Krok prawą nogą w przód w tym samym kierunku — ramiona wytrzymaj.

VI. 1. Krok lewą nogą w przód na zewnątrz — ramiona wytrzymaj.
2. Krok prawą nogą w przód w tym samym kierunku — ramiona wytrzymaj.

VII. 1. Krok prawą nogą w tył na zewnątrz — ramiona w bok, dłoń do przodu, wachlarz pionowo, kolorem do przodu.
2. Krok lewą nogą w tył w tym samym kierunku — ramiona w bok wytrzymaj.

VIII. 1. Krok prawą nogą w tył na zewnątrz — ramiona wytrzymaj.
2. Przystaw lewą nogę do prawej — ramiona w dół.

IX-X-XI. Jak takty V-VII-VII bez zmiany, tylko pochód odbywa się w przód w prawo na zewnątrz, rozpoczynając prawą nogą.

XII. 1. Krok lewą nogą w tył na zewnątrz — ramiona wytrzymaj.
2. Przystaw prawą nogę do lewej z pół obrotem w tył na lewej nodze — wachlarz przełóż do prawej ręki i w dół, lewa ręka na biodro.

Uwaga: Obraz ćwiczy się drugi raz w odwróconym froncie. W takcie XXIV na "2", wykonuje się ¼ obrotu w prawo lub w lewo do pierwotnego frontu.